

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Σ.Ε.Υ.Π.  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

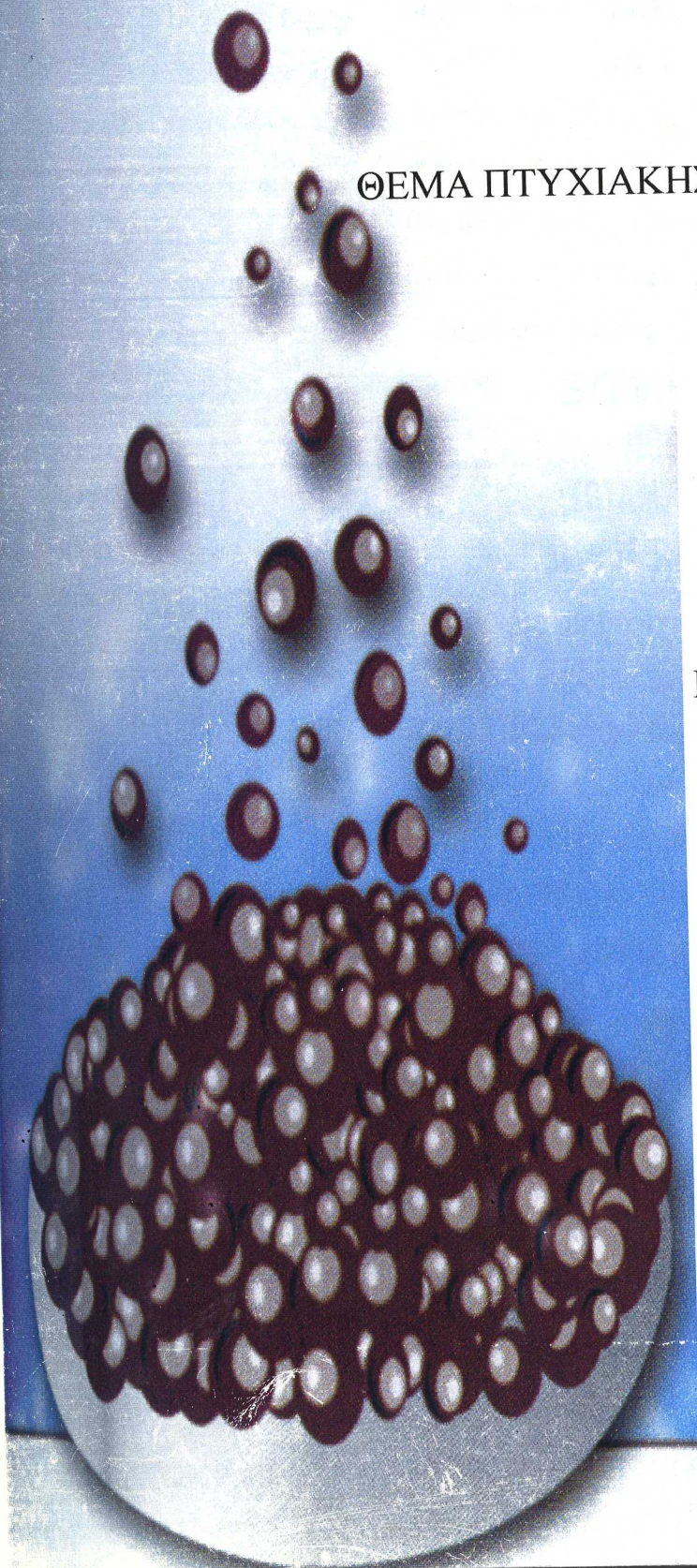
ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

**ΑΣΚΗΣΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ &  
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ  
ΛΙΠΙΔΙΩΝ**

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:  
ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
2005-2006



2005-2006  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Σ.Ε.Υ.Π.  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

**ΑΣΚΗΣΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ &  
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΛΙΠΙΔΙΩΝ**

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:  
ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ

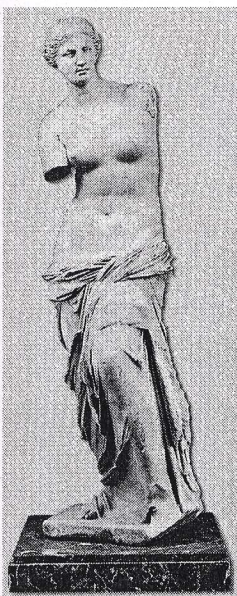
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
2005-2006

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	1
Εισαγωγή.....	2
<b>Κεφάλαιο Α' :</b>	
<b>Λίπος – Λιπόλυση – Μεταβολισμός.....</b>	<b>5</b>
Λίπος.....	5
Λιπόλυση .....	7
Μεταβολισμός .....	8
Άσκηση.....	9
<b>Κεφάλαιο Β' :</b>	
<b>Θεωρία του μεταβολισμού των λιπιδίων κατά την άσκηση.....</b>	<b>12</b>
Μεταβολισμός των τριακυλογλυκερολών .....	12
Επιτάχυνση της λιπόλυσης κατά την άσκηση .....	13
Η πορεία των προϊόντων της λιπόλυσης.....	14
Επιτάχυνση της οξειδωσης των λιπαρών οξέων στους μύες.....	15
Μεταβολές της συγκέντρωσης λιπαρών οξέων στο πλάσμα.....	16
Επίδραση της άσκησης στις τριακυλογλυκερόλες του πλάσματος.....	18
Επίδραση της άσκησης στη χοληστερόλη του πλάσματος.....	21
<b>Κεφάλαιο Γ' :</b>	
<b>Διατροφή.....</b>	<b>24</b>
Διατροφή για μείωση περιττού λίπους.....	24
Βασικές αρχές ενός σωστού προγράμματος διατροφής για απώλεια λίπους .....	25
Διατροφή και αθηροσκλήρωση .....	26
Πρόληψη και θεραπεία καρδιαγγειακών νοσημάτων .....	28

## **Κεφάλαιο Δ'**

<b>Έρευνες</b> .....	30
Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας στην απώλεια λίπους.....	30
Άσκηση, σωματικό βάρος και λιπιδαιμικό προφίλ.....	35
Σύγχρονες τάσεις .....	39
Ο ρόλος της διατροφικής παρέμβασης στην απώλεια λίπους.....	44
Συμπέρασμα .....	46
Ο ρόλος του αισθητικού.....	52
Επίλογος.....	53
Βιβλιογραφία.....	54



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στη σύγχρονη εποχή η ποιότητα ζωής και ειδικότερα η καλή αισθητική εμφάνιση έχει γίνει πλέον στόχος του σύγχρονου ανθρώπου. Μια ολόκληρη βιομηχανία έχει δημιουργηθεί για τη βελτίωση της εμφάνισης του. Ένα από τα κυριότερα αισθητικά προβλήματα που απασχολούν τον άνθρωπο είναι η παχυσαρκία και ειδικότερα ο τρόπος καύσης των λιπών.

Η αισθητική συμβάλλει στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας με διάφορα μέσα, αλλά γενικότερα προωθεί ένα συνδυαστικό μοντέλο αισθητικών παρεμβάσεων- άσκησης και διατροφής. Πρωταρχικός της στόχος, για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος, είναι η καύση του λίπους. Η άσκηση και η διατροφή είναι οι κύριοι παράγοντες που μπορούν να επιτύχουν αυτό το στόχο, δηλαδή τον μεταβολισμό του λίπους.

Για αυτό το λόγο, είναι σκόπιμο οι αισθητικοί να γνωρίζουν επακριβώς το πώς επιδρά η άσκηση και η διατροφή στο μεταβολισμό των λιπιδίων. Έτσι, η σωστή γνώση του τρόπου καύσης των λιπών θα βοηθήσει τους αισθητικούς στην καλύτερη επιστημονική καθοδήγηση των πελατών τους και στην πιο αποτελεσματική επίτευξη του στόχου τους.